

بررسی روش های سنتی پیشگیری از گرفتگی صدا در مداحان اردبیل

دکتر اکبر پیرزاده^۱، دکتر مسعود انتظاری اصل^۲، عبدا... مهدوی^۳، محمد علی محمدی^۳

^۱ نویسنده مسئول: استادیار گروه جراحی گوش، حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل E-mail: a.Pirzadeh@arums.ac.ir

^۲ استادیار گروه بیپوشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ^۳ مربی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده

زمینه و هدف: گرفتگی صدا جزء شایعترین مشکلات خوانندگان و مداحان است و روشهای جلوگیری از آن و صاف کردن صدا می تواند در پیشرفت و بهبود صدای افراد بسیار مؤثر باشد. از اینرو این مطالعه با هدف "تعیین روشهای سنتی جلوگیری از گرفتگی صدا در مداحان شهر اردبیل" انجام شد.

روش کار: تحقیق حاضر یک بررسی توصیفی مقطعی است. در این تحقیق کل مداحان اردبیل ۴۳ نفر بررسی شدند. پرسشنامه ای که شامل اطلاعاتی چون سن، جنس، مدت مداحی، سابقه گرفتگی صدا و راههای جلوگیری از گرفتگی آن بود توسط این افراد تکمیل شد و پس از جمع آوری پرسشنامه ها داده ها با نرم افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل و از آمار توصیفی استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد همه افراد مورد بررسی مرد بودند. میانگین سنی آنها ۴۱/۳ سال با انحراف معیار ۱۳/۱ بود. تمام مداحان در ماه محرم، ۱۵ نفر (۳۴/۹٪) در ماه رمضان و ۸ نفر (۱۸/۶٪) در سایر ماهها مداحی می کردند. صافی صدا اکثراً در تابستان (۷۹٪) و گرفتگی صدا اکثراً در زمستان دیده می شد (۶۷/۴٪). ۳۶ نفر (۸۳/۷٪) گرفتگی صدا را تجربه کرده بودند که (۳۲/۶٪) دو روز دچار گرفتگی صدا شده بودند. استراحت کافی و خوردن غذای مقوی بهترین راههای جلوگیری از گرفتگی صدا بوده است و در حین گرفتگی صدا ۶۰/۱٪ افراد از داروهای کورتون دار برای رفع مشکل استفاده می کردند. همچنین در حین گرفتگی صدا از روش خواندن پست استفاده می کردند.

نتیجه گیری: گرفتگی صدا در مداحان بیشتر و مهمتر از افراد عادی است و بیشتر در ماههای خاصی از سال دیده می شود. در اکثر افراد مدت گرفتگی صدا کوتاه بود و با استفاده از داروهای کورتون دار و خواندن پست درمان مطلوب بدست می آید.

واژه های کلیدی: گرفتگی صدا، مداحان، روش سنتی پیشگیری

پذیرش: ۸۷/۱۰/۱۹

دریافت: ۸۶/۶/۱۰

مقدمه

مشکلات صوتی جز مشکلات شایع مراجعین به بخش های گوش، حلق و بینی است که در ایالات متحده حدود ۲۸ میلیون نفر روزانه مشکلات صوتی را تجربه می کنند [۱]. گرفتگی صدا بعامل متفاوتی می تواند ایجاد شود. علل آن را می توان به سه دسته تقسیم کرد.

۱- استفاده ناصحیح از صدا، استفاده بیش از حد و عدم تعادل عضلات مرتبط با تکلم (معمولاً بعلت ادم، ندول صوتی، پولیپ یا زخم ایجاد می شود)

۲- مشکل جسمانی و بیماری (آسیب عصب صوتی،

پارکینسون)

۳- مشکلات عصبی و روانی (استرس بیش از حد، مشکل شخصیتی) [۲] در موارد فوق قسمت اول را می توان شایعترین علت گرفتگی صدا نامید که در شغلایی دیده می شود که بیش از حد نرمال و بلند صحبت می کنند. شغلایی که در این دسته قرار می گیرد معلمی، خوانندگی، مشاوران شرکتها و کارمندان، وکلا و روحانیون هستند [۱].

یافته ها

تعداد کل شرکت کنندگان در تحقیق ۴۳ نفر بودند که همگی مرد بودند. ۵۸٪ آنان در گروه سنی ۴۴-۲۴ سال قرار داشتند. میانگین سن آنها $13/1 \pm 4/3$ سال بود. ۲۱ نفر (۴۸/۸٪) مداحان دارای شغل دوم بودند که ۱۵ نفر (۷۱٪) شغل دیگر، یک نفر (۵٪) رانندگی و ۵ نفر (۲۴٪) شغل آزاد را بعنوان شغل دوم انتخاب کرده بودند. شغل اول ۳۴/۹٪ مداحان کارمندی و شغل آزاد و ۱۱/۶٪ آنان محصل بود. در میان شرکت کنندگان در تحقیق ۱۹ نفر (۴۲/۲٪) سابقه بیش از بیست سال مداحی داشتند و ۱۳ نفر (۳۰/۲٪) ۱۵-۱۰ سال و ۶ نفر (۱۴٪) ۵-۱۰ سال و ۵ نفر (۱۱/۶٪) کمتر از پنج سال سابقه اشتغال به این کار داشتند. تمام شرکت کنندگان (۴۳ نفر) در ماه محرم و صفر و ۱۵ نفر (۳۴/۹٪) در ماه رمضان نیز مداحی می کردند و ۸ نفر (۱۸/۶٪) در ماههای دیگر نیز از صدای خود استفاده می کردند.

تأثیر فصول مخصوص در گرفتگی یا صافی صدا نیز در تحقیق مورد توجه قرار گرفت که در مورد گرفتگی صدا ۲۹ نفر (۶۷/۴٪) از پاسخ دهندگان در فصل زمستان، ۴ نفر (۹/۳٪) در فصل بهار، ۲ نفر (۴/۴٪) در پائیز و یک نفر (۲/۳٪) در تابستان دچار گرفتگی صدا شده اند و در مورد فصل صاف شدن صدا ۱۳ نفر (۳۰/۲٪) بهار، ۲۱ نفر (۱۸/۶٪) در تابستان، ۳ نفر (۷٪) پائیز و یک نفر (۲/۳٪) زمستان را بعنوان فصل صافی صدا انتخاب کردند.

از شرکت کنندگان در طرح، ۳۶ نفر (۸۳/۷٪) گرفتگی صدا را تجربه کرده بودند که یک نفر (۲/۳٪) بالای ده روز، ۱۱ نفر (۲۵/۶٪) یک هفته، ۱۰ نفر (۲۸/۳٪) پنج روز و ۱۴ نفر (۳۲/۶٪) دو روز دچار گرفتگی صدا بوده اند و در هنگام گرفتگی صدا ۱۴ نفر (۳۲٪) به پزشک مراجعه می کرده اند، ۲۴ نفر (۵۵/۸٪) خود درمانی می کرده و ۵ نفر (۱۱/۵٪) اقدام خاصی نمی کرده اند.

مداحان ۶ روش برای صاف کردن صدا مورد استفاده قرار می دادند که خوردن غذای مقوی و استراحت کافی بیشترین مورد آنها بود (جدول ۱). جدول ۲ تغذیه مداحان را مشخص می کند. جدول ۳ و ۴ داروهای

خوانندگان و مداحان دومین گروه شایع دارای مشکلات صوتی در ایالات متحده هستند. بعلت نقش مهم صوت و آواز خوانی در این دسته و اینکه زندگی آنها از این راه تأمین می شود حفظ کیفیت صدا و جلوگیری از گرفتگی آن، خصوصاً در موارد خاصی که بمدت چند روز باید به امر خوانندگی بپردازد- همچون محرم در ایران- چالش مهمی برای این دسته است.

امروزه، روشهای دارو درمانی چون استفاده از کورتیکواستروئیدها به کمک آنها آمده است [۳]. ولی علاوه بر آن روشهای سنتی از دیر باز برای این امر وجود دارد که آگاهی از آنها و جمع بندی این روشها می تواند چهار چوب مشخصی برای جلوگیری از گرفتگی صدا بدست دهد. با توجه به اهمیت موضوع هدف از تحقیق حاضر بررسی روشهای سنتی جلوگیری از گرفتگی صدا در مداحان شهرستان اردبیل بود.

روش کار

تحقیق حاضر در بهار و تابستان ۱۳۸۰ هجری شمسی و در سطح شهرستان اردبیل انجام شد در این تحقیق ۴۳ مداح اردبیلی (کل مداحان) مورد بررسی قرار گرفتند پس از تصویب طرح پرسشنامه ای تهیه شد که باید توسط مداحان شهر پاسخ داده می شد. پرسشنامه تهیه شده علاوه بر مشخصات پاسخ دهندگان دارای ۲۵ سؤال بود و موارد زیر به مدت یکسال مورد بررسی قرار گرفته بود. مدت مداحی، سابقه و طول مدت گرفتگی صدا، راههای جلوگیری از گرفتگی صدا و صاف کردن آن، تأثیر فصول سال در گرفتگی صدا و صافی آن، رابطه سیگار و گرفتگی صدا و استفاده از صدا در هنگام سرماخوردگی.

پس از تهیه و تکمیل، پرسشنامه تکثیر شد. سپس دو تن از مداحان شهر بعنوان پرسشگر توسط مجری طرح آموزش داده شده و به اهمیت طرح و روش پر کردن پرسشنامه آگاه شدند. بعد از آن آدرس مداحان اردبیل بدست آورده شد و با مراجعه به مداحان پرسشنامه تکمیل گردید سپس داده ها با نرم افزار آماری SPSS و با آمار توصیفی تجزیه و تحلیل شد.

مصرفی مداحان را هنگام استفاده بیش از حد صدا و درمان گرفتگی صدا نشان می دهد که ۶۰/۱٪ از داروهای کورتون دار بدون تجویز پزشک استفاده می کردند.

جدول ۱. توزیع مداحان بر حسب نظر آنها در مورد تأثیر انواع روشها برای صاف شدن صدا

ردیف	روش صاف کردن صدا	تعداد	درصد
۱	استفاده از آب جوش	۳	۷
۲	پرهیز از ترشیجات و شیرینی	۲	۴/۷
۳	خوردن غذای مقوی	۱۱	۲۵/۶
۴	ورزش	۷	۱۶/۳
۵	استراحت کافی	۹	۲۱
۶	استفاده از گیاهان طبیعی	۴	۹/۳

در هنگام گرفتگی صدا ۲۰ نفر (۴۶/۵٪) از شرکت کنندگان مداحی می کردند و ۲۳ نفر (۵۳/۵٪) از اینکار امتناع می کردند. از مداحان ۲۹ نفر (۶۷/۴٪) اگر مجبور به استفاده از حنجره خود در موقع سرماخوردگی می شدند اقدام خاص درمانی انجام می دادند (جدول ۳).

جدول ۲. توزیع فراوانی مداحان بر حسب تغذیه بخصوص

ردیف	رژیم غذایی	تعداد	درصد
۱	پرهیز از غذاهای چربی دار	۱۸	۴۲
۲	پرهیز از ترشیجات	۱۵	۳۵
۳	پرهیز از سرخ کردنی ها	۱۴	۳۲/۶
۴	استفاده از غذاهای طبیعی	۲۸	۶۵/۱
۵	استفاده از شیر	۱۵	۳۵
۶	استفاده از میوه جات	۱۲	۲۸

جدول ۳. فراوانی مداحان بر حسب استفاده از داروی خاص در موقع

ردیف	نوع دارو	تعداد	درصد
۱	برم هگزین	۱۰	۳۲/۳۳
۲	داروهای کورتون دار	۱۸	۶۰/۱
۳	پنی سیلین	۱	۳/۳
۴	اکسپکتورانت	۱	۳/۳
۵	گیاهی	۱	۳/۳
۶	تقویتی	۱	۳/۳
۷	ناندرونول	۱	۳/۳
۸	آلفا کیموتریپسین	۱	۳/۳

جدول ۴. توزیع فراوانی مداحان بر حسب نظر آنها در مورد نوع اقدام در موقع گرفتگی صدا برای استفاده از حنجره

ردیف	نوع اقدام	تعداد	درصد
۱	استفاده از آمپول و دارو	۹	۳۳/۴
۲	استفاده از گیاهان دارویی	۴	۱۴/۸
۳	استفاده از غذاهای طبیعی	۵	۱۸/۵
۴	استفاده از نوع مداحی پست	۱۰	۳۷

بحث

سن اکثر افراد شرکت کننده در طرح بالای ۳۵ سال است که بالا بودن میانگین سنی نوحه خوانان برای تجربه آنان جهت استفاده بیشتر از روشها و تجارب در جلوگیری از گرفتگی صدا کمک کننده است و حدود نیمی از افراد بیش از بیست سال به امر مداحی مشغول بودند که این مورد نیز تأییدی بر نکته فوق است.

تمام نوحه خوانان شهر در ماههای محرم و صفر به امر مداحی مشغول بودند که این امر طبیعی است. زیرا این دو ماه، زمان عزاداری شیعیان برای سالار شهیدان امام حسین (ع) است و مداحی در این ماهها در مساجد و تکایا و هیئتهای عزاداری صورت می گیرد. به همین علت مداحان در این دو ماه استرس زیادی به حنجره وارد می کنند و میزان گرفتگی صدا و مراجعه برای حل این مشکل در این دو ماه بالاست. پس متخصصان امر در این ایام باید آماده پاسخگویی و درمان صحیح این افراد باشند. در ماه رمضان نیز بعلت مجالسی که بعد از افطار در مساجد برگزار می شود- خصوصاً شبهای قدر و شهادت امیر المومنین- تا حدودی گرفتگی صدا و مشکلات بعدی برای مداحان پیش می آید. البته حدوداً یک سوم مداحان در این زمان به مداحی مشغولند و در بقیه سال نیز این میزان بسیار کمتر از حالتیهای فوق است.

گرفتگی صدا در ۸۳/۷٪ مداحان دیده شد در تحقیق انجام شده توسط تاپ^۱ و همکاران بین خوانندگان نشان داد که ۵۰٪ افراد مشکل صوتی را تجربه کرده بودند [۴]. در حالیکه در افراد عادی این مقدار کمتر از ۲۰٪

^۱ Tepe

بود [۱]. این میزان در معلمان سطوح ابتدایی بیش از ۹۰٪، در اساتید آواخوانی آمریکا ۶۴٪ و در خوانندگان ۳۳٪ بوده است [۵]. علت میزان بالای گرفتگی صدا در مداحان استفاده بیش از حد از صدا و فشار بر روی حنجره است که باعث ادم و در نتیجه گرفتگی صدا می شود. همچنین با بالا رفتن سن، مداحان با مشکلات صوتی بیشتری مواجه می شدند که در تحقیق تاپ نیز همین نتیجه بدست آمد [۴]. در بررسی مریل^۱ و همکاران نیز شیوع طول عمر گرفتگی صدا در جمعیت عمومی ۲۹/۹٪ بوده و در افراد بالای ۴۰ سال با افزایش سن میزان گرفتگی صدا بیشتر شده و این اختلاف از لحاظ آماری نیز معنی دار بوده است [۶].

بررسی تاثیر سرما، گرما و سایر فاکتورهای فصل نشان می دهد که بیشترین گرفتگی صدا در فصل زمستان دیده می شود (۶۷/۴٪) که محتمل ترین علت آن سرمای هوا است و در بهار و تابستان صافی صدا در بیشتر افراد (۷۹٪) وجود داشته که گرما موثرترین فاکتور در این مورد بوده است. پس می توان گفت که گرما یک عامل موثر در صافی صدا است و برای این افراد می توان گرم نگه داشتن دمای حنجره و جلوگیری از برخورد هوای سرد با حنجره را توصیه کرد. از سوی دیگر خشکی هوا نیز می تواند بر روی صوت تأثیر گذاشته کیفیت صدا را کاهش دهد. زیرا باعث کاهش فعالیت طنابهای صوتی می شود [۷] و در زمستان علاوه بر سرما، هوا خشک بوده و می تواند علت دیگری برای بیشتر بودن گرفتگی صدا باشد. در بررسی روی^۲ و همکاران نیز مهمترین علت گرفتگی صدا در جمعیت بالغ کشور امریکا عفونتهای تنفسی فوقانی، مواجهه با برخی مواد شیمیایی، ریفلاکس و مصرف سیگار و الکل بوده است [۸].

در مورد تأثیر سیگار بر روی صدا بعلت کم بودن تعداد افراد سیگاری و نبودن آمار دقیق نمی توان نظر خاصی در تحقیق حاضر بیان کرد ولی در تحقیق جونز^۳ سیگار

یکی از عوامل تأثیر گذار بر صوت است که باعث کاهش کیفیت صدا می شود [۹].

در مورد راههای جلوگیری از گرفتگی صدا استراحت کافی و خوردن غذای مقوی را مداحان بهترین روش دانسته بودند که بالینگر^۴ نیز استراحت را عامل مهمی در رفع گرفتگی صدا معرفی کرده است [۱۰].

اما خوردن غذای مقوی را می توان عاملی دانست که باعث سلامت کلی فرد شده و سلامت حنجره نیز بعنوان قسمتی از بدن با سلامت کلی فرد مرتبط است.

از دارو هایی که برای جلوگیری از گرفتگی صدا و رفع آن بکار می رود کورتیکواستروئید ها بیشترین استفاده را دارد که ۶۰/۱٪ افراد از آن استفاده می کردند. در تحقیق ایوب^۵ و میشرا^۶ نیز تأثیر کورتون بر گرفتگی صدا مشخص شده است [۱۱ و ۱۲].

همچنین روش استفاده از مداحی پست یا عدم اعمال فشار زیاد به حنجره نیز از راههای معمول مداحان برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت حنجره در حین گرفتگی صدا بود. با این کار حنجره زیاد تحت فشار نبوده و مداحان نیز می توانستند مداحی کنند.

این مطالعه روی ۴۳ مداح با روش نمونه گیری آسان انجام شده است. توصیه می شود مطالعه ای با حجم نمونه بیشتر انجام گیرد تا میزان شیوع گرفتگی صدا و روشهای سنتی کنترل آن بطور دقیقتر مشخص گردد.

نتیجه گیری

بیشتر افراد در فصل زمستان دچار گرفتگی صدا شدند و صافی صدا اکثراً در فصل تابستان دیده شد. ۳۶ نفر (۸۳/۷٪) گرفتگی صدا را تجربه کردند که بیشتر در فصل زمستان بوده و بیشتر این افراد دو روز دچار گرفتگی صدا شدند (۳۲/۶٪) بیشتر افراد (۵۵/۸٪) در زمان گرفتگی صدا از خود درمانی استفاده کردند.

⁴ Ballenger

⁵ Ayoub

⁶ Mishra

¹ Merrill

² Roy

³ Jones

Reference

- 1- Ramig LO, Verdolini K. Treatment efficacy: voice disorders. Review 181 refs. Journal of Speech, Language & Hearing Research. 1998; 41(1):101-16.
- 2- Verdolini K, Ramig LO. Review: occupational risks for voice problems, Logopedics, Phoniatrics, Vocology 2001; 26(1): 37-46.
- 3- Watts CR, Early S. Corticosteroids: effect on voice, Otolaryngol. Head Neck surg 2002; 10(3):167-173.
- 4- Tepe ES, Deutsch ES, Sampson Q, Lawless S, Reilly JS, Sataloff RT. A pilot survey of vocal health in young singers. Journal of Voice. 2002; 16(2): 244-50.
- 5- Roy N, Williams NR. Occupational groups at risk of voice disorders: a review of literature. Occupational Medicine. 2003; 53: 456-460.
- 6- Merrill RM, Gray S, Smith E. Voice disorders in the general population. The Laryngoscope. 2005; 115:1988-1995.
- 7- Jiang J, Verdolini K, Aquino B, Ng J, Hanson D. Effects of dehydration on phonation in excised canine larynges. Annals of Otology, Rhinology & Laryngology. 2000; 109(6):568-753.
- 8- Roy N, Stemple J, Merrill R, Thomas L. Epidemiology of voice disorders in the Elderly . The Laryngoscope. 2007; 117: 628-635.
- 9- Jones K, Sigmon J, Hock L, Nelson EBS, Sullivan M, Ogren F. Prevalence and Risk Factors for Voice Problems Among Telemarketers. Archives of Otolaryngology Head & Neck Surgery. 2002; 128(5):571-577.
- 10- Ballenger JJ. Disease of the NOSE, THROAT, EAR , HEAD & NECK. 14 Ed. Lea & Febiger Co, 1991, Chap27: 520.
- 11- Ayoub CM, Ghobasy A, Koch ME. Widespread application of topical steroids to decrease sore throat, hoarseness, and cough after tracheal intubation. Anesth Analg. 1998; 87:714-716.
- 12- Mishra S, Rosen CA, Murry T. Acute management of the performing voice. Otolaryngol Clin North Am 2000, 33:957-966 .